

CARDÁPIO AGOSTO 2023

Centro Municipal de Educação Infantil

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

8 meses - 3 anos

Alunos Atendidos:

438

Categoria:

CMEI

Refeições:

Lanche da Manhã,
Almoço, Lanche da Tarde
e Jantar

Período:

01/08/2023 a 31/08/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

	Segunda	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
Lanche da Manhã		Chá de hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 177,8 kcal	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço		Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com abobrinha Energia: 233,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata salsa Beterraba cozida Energia: 241,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil desfiado ao molho Brócolis cozido Energia: 293,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Salada de alface e tomate Energia: 244,7 kcal
Lanche da Tarde		Laranja picada Energia: 102 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Canjica sem adição de açúcar Energia: 112 kcal	Banana Energia: 138 kcal

Jantar	Quirera com pernil desfiado	Sopa de macarrão com cenoura e chuchu	Risoto de frango	Caldo verde (sopa de batata com carne e couve)
	Energia: 243,8 kcal	Energia: 219,85 kcal	Energia: 216,58 kcal	Energia: 188,64 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	747,82	105,11	41,75	18,85	15,24	55,57	56,19	369,53	4,49	112,09	5,43	265,19

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena cozido com banana Energia: 208,54 kcal	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Chá de hortelã Pão com requeijão Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata inglesa cozida Energia: 205,99 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Salada de alface crespa com tomate Energia: 208,83 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe assado com tomate Abobrinha cozida Energia: 219 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango picadinho Brócolis cozido Energia: 237,1 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Beterraba cozida Energia: 247,24 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Tangerina ponkan descascada e sem caroço Energia: 68,4 kcal	Suco polpa de manga Torta salgada Energia: 109,88 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	“Arroz doce” sem adição de açúcar Energia: 85,72 kcal

Jantar	Macarrão com molho vermelho e pernil desfiado	Polenta com frango picadinho	Sopa de feijão com macarrão	Quirera com pernil cozido e desfiado	Sopa de legumes (batata, cenoura e chuchu)
	Energia: 272,97 kcal	Energia: 243,2 kcal	Energia: 210,78 kcal	Energia: 219,89 kcal	Energia: 218,7 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	726,23	103,73	42,06	16,51	14,05	83,99	44,2	363,28	4,5	113,4	5,15	396,8



	Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
Lanche da Manhã	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Chá de cidreira Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída cozida com cenoura Energia: 233,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Couve-flor cozida Energia: 245,2 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ensopado com tomate e chuchu Energia: 224,74 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne picadinha ao molho Salada de alface e tomate Energia: 228,78 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Repolho refogado Energia: 276,4 kcal
Lanche da Tarde	Canjica sem adição de açúcar Energia: 112 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	Banana Energia: 138 kcal	Suco polpa de manga Torta salgada Energia: 109,88 kcal	Laranja picada Energia: 73,8 kcal

Jantar	Risoto de frango	Sopa de fubá com pernil e couve	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)	Sopa de feijão carioca com legumes (abobrinha e chuchu)	Sopa canja (com frango e cenoura)
	Energia: 247,52 kcal	Energia: 210,8 kcal	Energia: 189,48 kcal	Energia: 231 kcal	Energia: 227,5 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	733,01	108,79	41,54	15,24	14,01	52,93	38,34	300,85	4,6	108,94	5,3	266,7

	Segunda -21	Terça - 22	Quarta - 23	Quinta - 24	Sexta - 25
Lanche da Manhã	Mingau de maisena Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com manteiga Energia: 99,6 kcal	Chá de erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Purê de batata Energia: 295,87 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Cenoura palito cozida Salada de alface Energia: 252,75 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela desfiada com batata Beterraba cozida Energia: 228,63 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ao molho de tomate Brócolis cozido Energia: 273,24 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado e desfiado Abobrinha refogada e tomate picadinho Energia: 273 kcal
Lanche da Tarde	“Arroz doce” sem adição de açúcar Energia: 85,72 kcal	Banana Energia: 165,6 kcal	Vitamina de polpa de morango Energia: 105 kcal	Tangerina ponkan descascada e sem caroço Energia: 68,4 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal

Jantar	Sopa de lentilha	Polenta Quibe assado com tomate	Quirera com pernil cozido e desfiado	Sopa de legumes com macarrão (abobrinha, cenoura e chuchu)	Risoto de frango
	Energia: 186,55 kcal	Energia: 194,16 kcal	Energia: 219,89 kcal	Energia: 263,82 kcal	Energia: 216,58 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	736,51	101,03	41,35	19,16	14,16	117,68	34,93	363,35	4,55	113,95	5,29	325,76

	Segunda - 28	Terça - 29	Quarta - 30	Quinta - 31	Sexta
Lanche da Manhã	ESTUDO E PLANEJA- MENTO	Chá de cidreira Pão com requeijão Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 188,13 kcal	Mingau de maisena com chocolate sem adição de açúcar (cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	
Almoço		Arroz parboilizado Feijão preto Farofinha úmida de abobrinha com ovos Salada de tomate Energia: 219,46 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango desfiado ao molho Couve refogada com repolho Energia: 268,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com batata e cenoura Salada de alface crespa Energia: 217,28 kcal	
Lanche da Tarde		Laranja picada Energia: 91,8 kcal	Chá de hortelã Torta salgada Energia: 61,93 kcal	Vitamina de maçã Energia: 105 kcal	

Jantar	ESTUDO E PLANEJA- MENTO	Quirera com carne picadinha	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com molho de frango
		Energia: 243,8 kcal	Energia: 263,47 kcal	Energia: 236,85 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	551,94	81,2	28,83	12,81	11,42	57,94	24,7	253,98	3,56	76,6	4,1	220,13

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.